



Wer greift denn eigentlich an?

Vor einigen Wochen ist mir im Training bei Hans etwas Wichtiges über Aikido bewusst geworden, etwas dass ich seit meinen Anfängen vor über vier Jahren nie wirklich «begriffen» hatte. Meine ersten Schritte in den Kampfkünsten machte ich als Kind und später als junger Erwachsener mit Karate. Karate kennt Angriffe und Abwehr und es ist eigentlich immer klar, wie der Kampf funktioniert. Neben Grundschule (Kihon) und Kata wird auch dem «Kumite» (der «Begegnung der Hände» bzw. dem Zweikampf) viel Platz eingeräumt. Angriffe und Abwehr sind – ebenso wie bei uns im Aikido – bekannt und werden wieder und wieder geübt.

Als Aikido Anfänger fehlte mir zu Beginn die Grundschule, das Einüben der vielen verschiedenen Bewegungsabläufe und ich war heillos überfordert – selbst bei einfachen Techniken. Im Aikido üben wir ja eigentlich immer im «Kumite», immer im Hin und Her zwischen Angriff und Verteidigung – ohne die «Einfachheit» einer tausendmal wiederholten Grundtechnik die nicht von einem Gegner «gestört» wird, wie bei uns im Aikido.

Zurück zu meiner Erkenntnis: Während im Karate neben Abwehr auch immer Angriff gelehrt wird, fehlt diese Komponente im Aikido beinahe komplett. Wir lernen Verteidigung – scheinbar. Mir hat dieser Ansatz am Aikido immer gefallen. Ebenso das Fehlen von Wettkämpfen und das Fehlen von starren Hierarchiestufen (gekennzeichnet durch all die farbigen Gurte in anderen Kampfkünsten). Und dennoch fehlte mir etwas – aber ich konnte es nicht in Worte fassen. Es schien, als ob eine Kampfkunst die ganz ohne Angriff auskommt, nicht vollständig sei.

Was mir Hans jedoch an diesem Abend beibrachte – und was mein Aikido-Bild um ein weiteres Puzzleteil vervollständigte – war es, etwas besser zu verstehen, welche Rolle Tori hat. In Karate und anderen Künsten ist Tori der Angreifer – bei uns ist es Uke, der den Angriff ausführt und ebenfalls Uke, der die Verteidigungstechnik von Tori entgegennimmt. Wieso diese «Verdrehung» der Begriffe? Ist Aikido deshalb eine reine «Verteidigungskunst»? Im Gegenteil – es ist Tori, der den Angriff einleitet und zwar in dem er sich Uke auf eine Art öffnet, die Uke dazu bewegt einen spezifischen Angriff auszuführen. Tori hat (idealerweise) jederzeit die totale Kontrolle über Uke, sogar bevor dieser zu einem Angriff ansetzt.

Und mit diesem neu gerichteten Weltbild, habe ich in Aikido eine neue Komponente entdeckt, die aus «Meditation in Bewegung» eine in sich geschlossene Kampfkunst macht. Eigentlich nichts neues und vermutlich bin ich auch der letzte Aikidoka, der das für sich entdeckt hat.

Die Anekdote von O-Sensei über *sen* (siehe schmale Spalte rechts) beschreibt dies ganz gut. Ich hatte sie zwar vor einiger Zeit bereits gelesen, aber erst jetzt beginne ich, sie zu verstehen.

Fortsetzung auf Seite 2

O-Sensei über Initiative

Mein Lehrer für Kendo pflegte zu sagen, dass es drei Ebenen von *sen* (wörtlich «Initiative», Begriff aus dem Kendo) gibt: *Sen no sen* (vor der Initiative), *tai no sen* (einenvernehmliche Initiative) und *go no sen* (spätere Initiative). Zusammen mit einem Freund, der auch einen Hintergrund durch Kendo hatte, trat ich an O-Sensei heran, um ihn dazu zu fragen. Wir sagten, so, wie wir Aikido verstünden, müsse es sich eindeutig um *go no sen* handeln, weil es defensiv sei. O-Sensei holte tief Luft und sagte: «Nach all den Jahren habt ihr Kerle von all dem noch nichts herausgefunden? Habt ihr denn nicht verstanden, dass es nur ein *sen* gibt?» O-Sensei war überzeugt, dass es im Aikido nicht richtig sei, *sen* zu unterteilen.

Shingenobu Okumura
(aus «Erinnerungen an O-Sensei»,
Joy Verlag)



Mitglieder-Galerie:

Dieter Hoffmann

Dieter kam 1977 als Textilveredlungsfachmann aus Nordbayern in die Schweiz. Die Midlifecrisis führte ihn über die Schule für Soziale Arbeit 1993 ins Sozialdepartement der Stadt Zürich, wo er, wie er scherzhaft zu sagen pflegt, statt Stoffe nun (menschliche) Probleme «veredelt». Im Zuge der beruflichen Neuorientierung rückte bei ihm auch die Suche nach mehr Klarheit für das eigenen Leben in den Mittelpunkt. Für seinen damaligen Praktikumsleiter, (Aikido-Meister) Beat Schönbächler war es drum nicht schwer, Dieter für den Aikikai zu begeistern.

Seit Herbst 1993 ist Dieter – abgesehen von einigen längeren Unterbrüchen, wie z.B. seine Schulter-OP im Jahr 2009 – mit Ausdauer und Freude am Trainieren und steht ziemlich regelmässig bei Hans am Dienstag und Donnerstagmittag auf den Matten.

Im Aikido hat Dieter das gefunden, was er immer schon gesucht hat, nämlich eine Ausdrucksform, die Konzentration und Bewegung vereint. Er geniesst den Kontakt mit den so unterschiedlichen PartnerInnen in unserem Club, die sich im Laufe der Trainings aufbauende, alles durchdringende «pralle Lebendigkeit», die Klarheit der Wahrnehmung und die sich dann oft einstellende tiefe Zufriedenheit. Aber auch die harte Arbeit, die damit

Fortsetzung auf Seite 3

In diesem Sinne: Eine gute Zeit auf den Matten die die Welt bedeuten, weitere Schritte auf dem Weg des «Verstehens» und nicht zuletzt einen wunderbaren Sommer, wünscht euch Jens-Christian (und bedankt sich an dieser Stelle ganz herzlich für die Karte von Erika!)

Jens-Christian Fischer

Yamada Stage



Seit 25 Jahren hat der FSA jedes Jahr einen Wochendendlehtag mit Tamura Sensei durchgeführt, abwechselungsweise in Lausanne und in Zürich. Nachdem er vor einem Jahr starb, stellte sich die Frage, ob und wie man diesen Grossanlass weiterführen könnte.

Didier Venard sah die Möglichkeit, Yamada Sensei, den Leiter des New York Aikikai einzuladen. Die beiden Meister waren seit ihrer gemeinsamen Zeit als Uchi Deshi bei O-Sensei befreundet und unterrichteten in all der Zeit an den gemeinsamen Sommerlehrgängen in Frankreich.

Yoshimitsu Yamada, 8. Dan, ist 73 Jahre alt und trat 1955 ins Hombu Dojo ein. Er hat also 14 Jahre unter O-Sensei trainiert und ist einer der letzten Meister, die den Gründer des Aikido noch persönlich gekannt hatten. Auch dies einer der Gründe, wieso unser Dojo den Lehrgang mit Yamada Sensei dieses Jahr organisierte.

Eine intensive, konzentrierte Atmosphäre verwandelte die Fronwald-Turnhalle in ein Dojo. Es ist Yamadas Art, ruhig und präzise eine Basistechnik vorzuzeigen und dann viel Zeit zu geben, um diese zu er-arbeiten. Er ist dabei aufmerksam unterwegs, um diskret und freundlich das eine oder andere Detail nochmals zu zeigen.

In der Lektion am Samstag um 1500h von Didier Sensei wurde spürbar, wie sehr er Tamas Aikido weiterpflegt, diese leichte und direkte Art der Bewegung.

An grossen, internationalen Lehrgängen, ist dieses lange, ausdauernde Üben mit einem Partner, den man nicht kennt, eine wertvolle Erfahrung, die man in der vertrauten Atmosphäre des Heimdojos nicht machen kann. Wenn man weder Gradiierung noch Charakter des Gegenüber kennt, ist man wacher, gefordert zu spüren, was jetzt ist. Man erlebt eine ungewohnte Qualität der Begegnung, man entwickelt eine Art von Menschenkenntnis, und manchmal lernt man auch etwas über sich selbst (z.B. über seine Vorurteile). Im besten Fall entsteht Freude und Herzlichkeit, ohne ein gesprochenes Wort. Aber natürlich gibt es auch Begegnungen, wo das nicht gelingt, dann kann man die Gelegenheit nutzen, um Geduld und Gelassenheit zu üben.

Am Samstag Abend fanden Dan-Prüfungen statt. Eine der offenen Fragen, die auch in unserem Verein gestellt wurde, war, wie die Prüfungen jetzt ablaufen würden. Yamada liess dies aber gar nicht erst zum Problem werden. Er wollte die Dan-Prüfungen weder leiten noch assistieren. Für ihn war klar, dass dies die alleinige Aufgabe der FSA ist. Es gibt im Verband genügend hoch gradierte Lehrer, die Examen vom 1.-4. Dan abnehmen können. So waren dann Didier Sensei, Christine Sensei und unser Rolf Sensei die Experten und gradierten Valerio und Cédric zum 4. Dan und Maasa zum 3. Dan. Leider konnte Michael Schnellmann, der sich auch auf diese Prüfung vorbereitet hatte, sie verletzungsbedingt nicht ablegen.

Insgesamt nahmen 140 Teilnehmer aus 12 Nationen am Stage teil. Er war für alle Anwesenden eine schöne Erfahrung – neben dem Training besteht ein solches Wochenende ja auch aus dem Wiedersehen mit Freunden von früheren Stages. Wir erhielten viele positive Kommentare: die Lage und Infrastruktur der Sportanlage Fronwald ist ideal für ein solches Ereignis und die Verantwortlichen waren freundlich und hilfsbereit. Yamada Sensei freute sich über die zahlreichen Schüler und das konzentrierte Arbeiten. Er hat einer neuerlichen Einladung bereits zugesagt. So können wir nächstes Jahr in Lausanne und in zwei Jahren in Zürich wieder von seinem Aikido profitieren.

Einen ganz grossen Dank an die vielen Helfer aus unserem Klub, die stundenlang vor- und nachbereiteten und während dem Stage verschiedene Aufgaben wahrnahmen. Ohne diese «Dienste am Club» wären solche Anlässe nicht zu organisieren. Ein Wermutstropfen bleibt: Es war für die Organisatoren schwierig, genügend Helfer zu finden. Ein Verein wie der unsere lebt zu einem beträchtlichen Teil auch davon, dass wir die Fronarbeit für solche grossartigen Veranstaltungen übernehmen. Es wäre schön, wenn nächstes Mal ein paar Mitglieder mehr helfen würden, damit solche Anlässe überhaupt stattfinden können.

Hans-Jörg, Hans, Jens-Christian

verbunden ist, sich eingefleischter Fehlhaltungen bewusst zu werden und diese (sehr!) langsam zu überwinden. Kaum ist Neues entdeckt worden, scheint es schon wieder verloren, will immer wieder neu gefunden werden. In der vertrauten Aiki-Kai-Atmosphäre fühlt sich Dieter in seiner humorvollen Grundhaltung unterstützt, indem er auf seinen «Aiki-Entdeckungsreisen» immer wieder staunen und auch herzlich lachen kann.

Am Aikido faszinieren ihn die endlos vielen Variationen ebenso wie die immer wieder spürbare Essenz dessen, um was es eigentlich geht. Und hier schliesst sich für Dieter der Kreis zum Zen, zu dem er sich immer schon hingezogen fühlte.

Dieter lebt mit seiner Frau und seiner 18jährigen Tochter in Mänedorf.

CLUB NEWS

Wichtige Stage-Daten

Stages

21. - 24. Juli 2011
Sommerstage in Lausanne mit;
René Van Drogenbrock, 7. Dan
Tiki Shewan, 6. Dan
Didier Vernard, 6. Dan

18. September 2011
Claude Pellerin, 7. Dan, Zürich

21 - 22. September 2011
Cyndy Hayashi, 6. Dan, Zürich

16. Oktober 2011
René van Drogenbroeck,
7. Dan, Lausanne

29 - 30. Oktober 2011
Interner Club Stage & Clubfest

12 - 13. November 2011
TKFSA, Solothurn

4. Dezember 2011
Stephane Benedetti, 6. Dan, Zürich
(Fr. Meilen)

Kyu Prüfungen

Am 15. März haben Dario Zeo die Prüfung zum 3. Kyu und Daniel Isele und Mathias Frei die Prüfungen zum 4. Kyu bestanden.
Herzliche Gratulation!

Aiki-Kai Mitglieder-Info:

Jens-Christian Fischer
Schweighofstrasse 312, 8055 Zürich
Tel. N: 079 691 05 48
jens-christian@invisible.ch
Nächste Ausgabe erscheint
im September 2011

Schlichte Töne für unser Dojo

Neue Akzente bereichern seit kurzem unsere «Wandelhalle»: Die Kalligrafie «Bescheidenheit» (Geschenk von Tiki Sensei) für unsere verstorbenen Senseis Tamura Shiha und Freddy Jacot hängt jetzt über der Büchervitrine.

Nicht weit davon entfernt wurde die weisse «Bar-Nische» von Matteo durch eine silbrig schimmernde Rückwand meisterhaft ergänzt. Mit dem Aufbringen von drei Schichten Spachtelmasse ist ihm ein kleines Meisterwerk gelungen – venezianisch und japanisch anmutend zugleich. Von jetzt an können wir uns in einer echten «Stoa» unterhalten (ein gestrichenes Portikus am Marktplatz in Athen, wo die danach benannten Stoiker lehren durften). Erlaubt, eine zaghafte Parallele zwischen unserem japanisch inspirierten Üben und den stoischen Tugenden der Bescheidenheit, Schlichtheit und innerer Ruhe (Ataraxia) zu ziehen.

Zuletzt oder «eingangs» ist der Schuhbereich rundum grau geworden, als Übergangsraum und Staubschleuse.



Der «Kampf dem Staub» wurde an der letzten GV ausgerufen und nun wird das Dojo konsequent jeden Abend nach dem letzten Keiko abgestaubt!

Am Abend des Einführungskurses wird das Mattenaufnehmen besonders inszeniert, durch einen energiegelassenen Mannschaftseinsatz, ganz japanisch (mit feuchtem Lumpen) und echt stoisch....

Marianne

Sommerferien

Während den Sommerferien finden folgende Training statt
(jeweils von 19:00 - 21:00)

Montag, 18.7.	Hans	Donnerstag 4.8.	Michi Sch.
Donnerstag, 21.8.	Ivo	Montag 8.8.	Rolf
Montag, 25.7.	Barbla	Donnerstag, 11.8.	Alex
Donnerstag, 28.8.	Michi M.	Montag 15.8.	Herbert
Dienstag 2.8.	Bruno	Donnerstag, 18.8.	Dani

Jeden Mittwoch von 12:00 bis 13:15 Uhr Training bei Van Thang

Jeden Mittwoch von 19:00 bis 21:00 findet ein «soft high fall Ukemi Intensiv-training» mit Michi M. und Michi G. statt.